

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУс 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД). 29.05.2025 г

Утверждаю:

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			N рецеп- туры	
				Белки			Жиры			Углеводы				
		До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет		3-х От 3-7л
Завтрак :	Лапшевник с творогом	130	150	13,31	17,86	11,66	14,77	31,2	43,13	283	373	226		
	сгущенное молоко	15	20	0,72	1,08	0,85	1,28	5,6	8,33	32,7	49,05			
	какао на молоке	180	200	3,78	4,07	3,9	5,54	15,8	17,6	107	119	416		
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное,	25	30	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	110,33	114,66	1		
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,5	0,75	0	0	15,15	18,18	64	76	386		
Всего в завтрак		500	580	20,32	26,57	20,28	25,56	79,88	104,2	597,03	731,71			
Обед :	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88			
	суп с клецками	180	250	1,67	2,06	7,48	9,1	10,2	14,58	69,2	86,5	91		
	жаркое по-домашнему	110	140	13,5	16,2	10,56	13,28	10,76	13,03	167,53	228	292		
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,12	19,91	23,49	73,2	87,84	390		
	хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	3,96	0,36	0,6	10,02	16,7	52	60,2			
Всего в обед		530	690	19,15	24,66	18,71	23,33	61,24	80,32	433,17	551,38			
Полдник	котлета рыбная	60	80	9,98	11,59	5,72	6,47	6,12	7,17	107	117	273		
	капуста тушенная	110	140	2,77	3,32	4,83	5,8	12,78	14,94	97,8	117,36	354		
	хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96			
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411		
Всего в полдник		340	425	14,29	16,76	10,75	12,52	35,07	43,06	277,13	327,32			

Итого за первый день:	1370	1695	53,76	67,99	49,74	61,41	176,19	227,58	1307,33	1610,41	
-----------------------	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	--